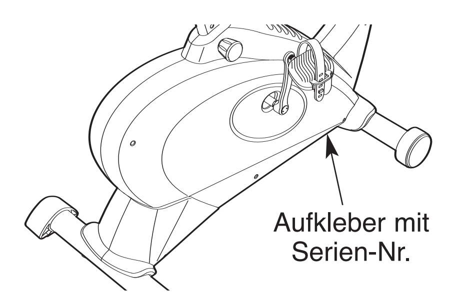


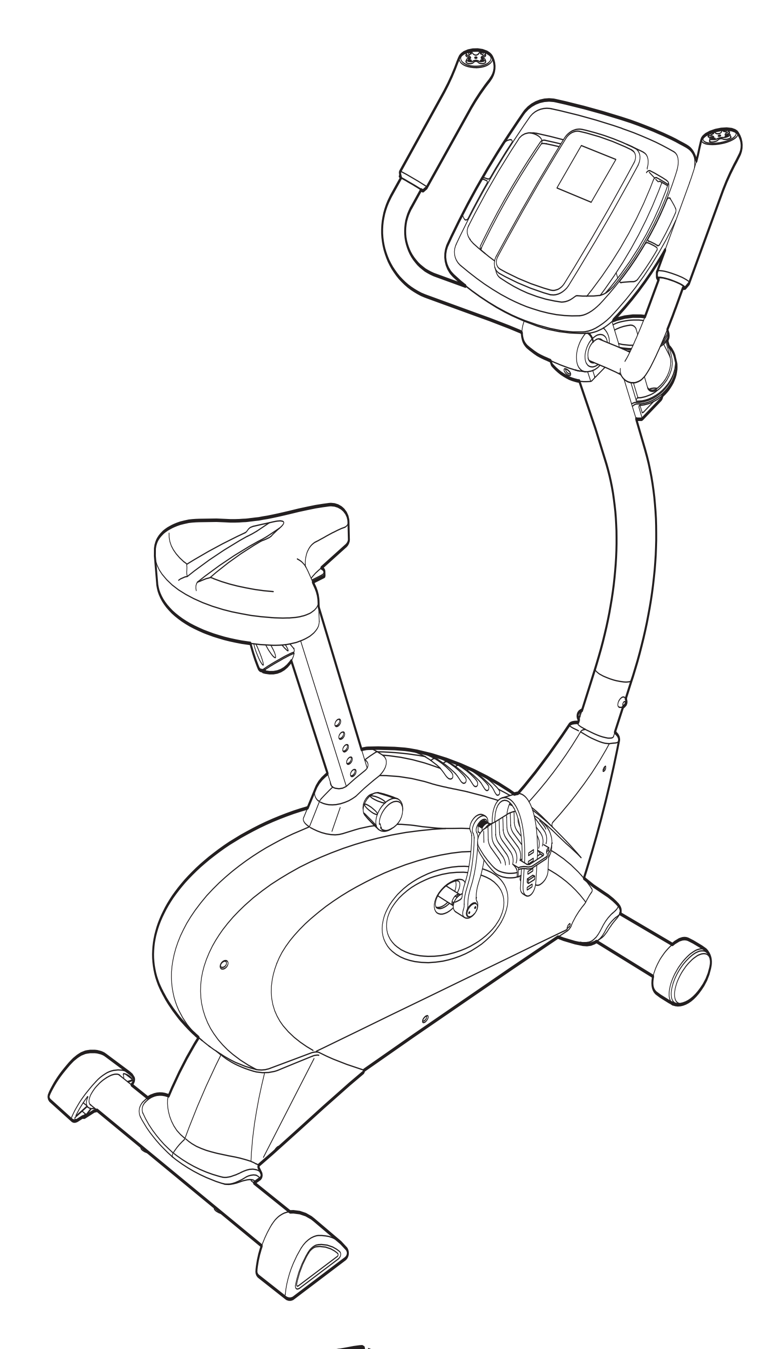
Modell-Nr. PFEVEX92407.0

Serien-Nr. ____________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

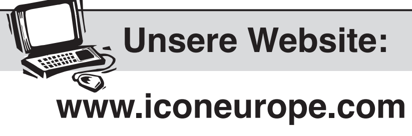
Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



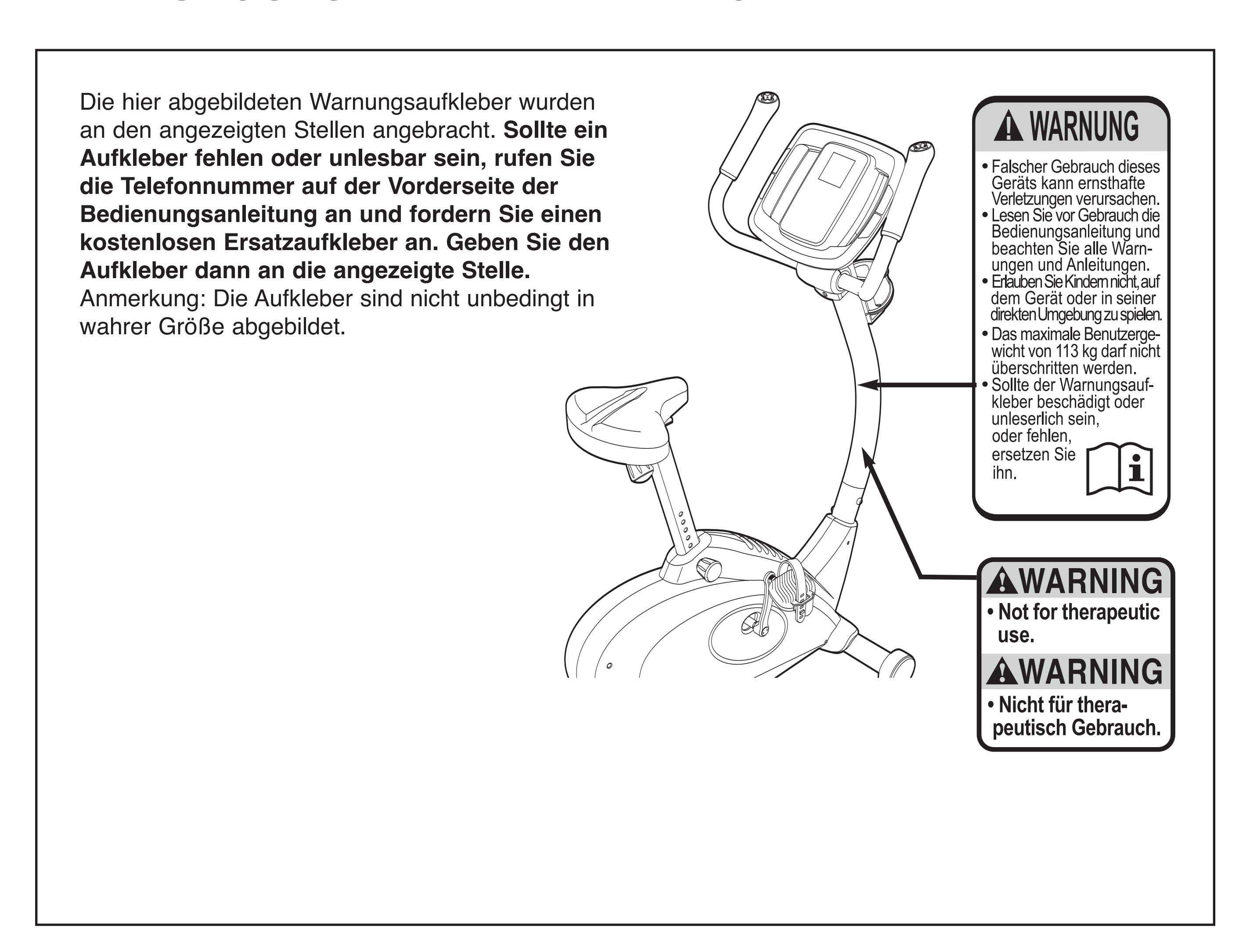
Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Geben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um eine gefährliche Verletzung zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Heimfahrrad angebracht wurden, bevor Sie es benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

2. Lesen Sie sich vor der Benutzung des Heimfahrrads alle Anweisungen und Warnhinweise über das Heimfahrrad in dieser Anleitung sorgfältig durch.

3. Verwenden Sie Ihr Heimfahrrad nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.

4. Des Heimfahrrad dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Heimfahrrad hinreichend über alle Vorsichtsmaßnah-men informiert sind.

5. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Heimfahrrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

6. Benutzen Sie das Heimfahrrad nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass um das Heimfahrrad herum ausreichend Platz zum Auf- bzw.

7. Absteigen und zur Benutzung des Geräts vorhanden ist.

8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit von diesem Heimfahrrad ferngehalten werden.

9. Tragen Sie angemessene Kleidung während Sie trainieren; tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich im Heimfahrrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.

10. Das Gerät sollte nur von Personen unter 113 kg Körpergewicht benutzt werden.

11. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.

12. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Heimfahrrad trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.

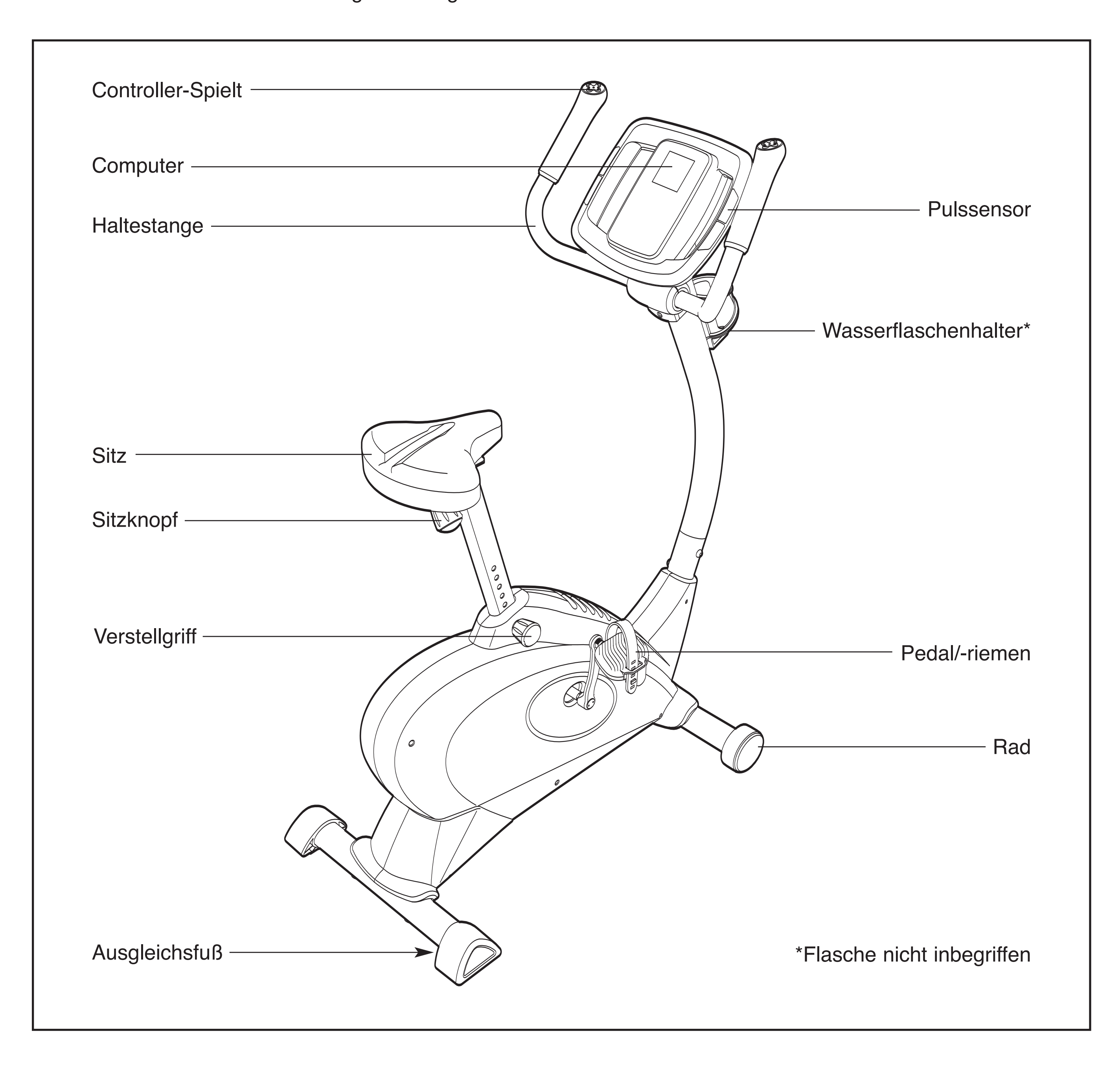
13. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.

BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zur Auswahl des neuen PRO-FORM® GAMEFIT BIKE Heimfahrrads. Fahrradfahren ist eine der wirkungsvollsten Übungen, um das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, um die Ausdauer zu erhöhen und um die Muskeln des ganzen Körpers zu straffen. Das GAMEFIT BIKE Heimfahrrad bietet eine beeindruckende Vielfalt von Merkmalen an, die es Ihnen erlauben, dieses gesunde Training in der angenehmen Privatatmosphäre Ihres Heims zu genießen.

Zu Ihrem eigenen Vorteil lesen Sie, bitte, diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Heimfahrrad in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, wenden Se sich bitte an die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Halten Sie die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, damit wir Ihnen besser helfen können. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

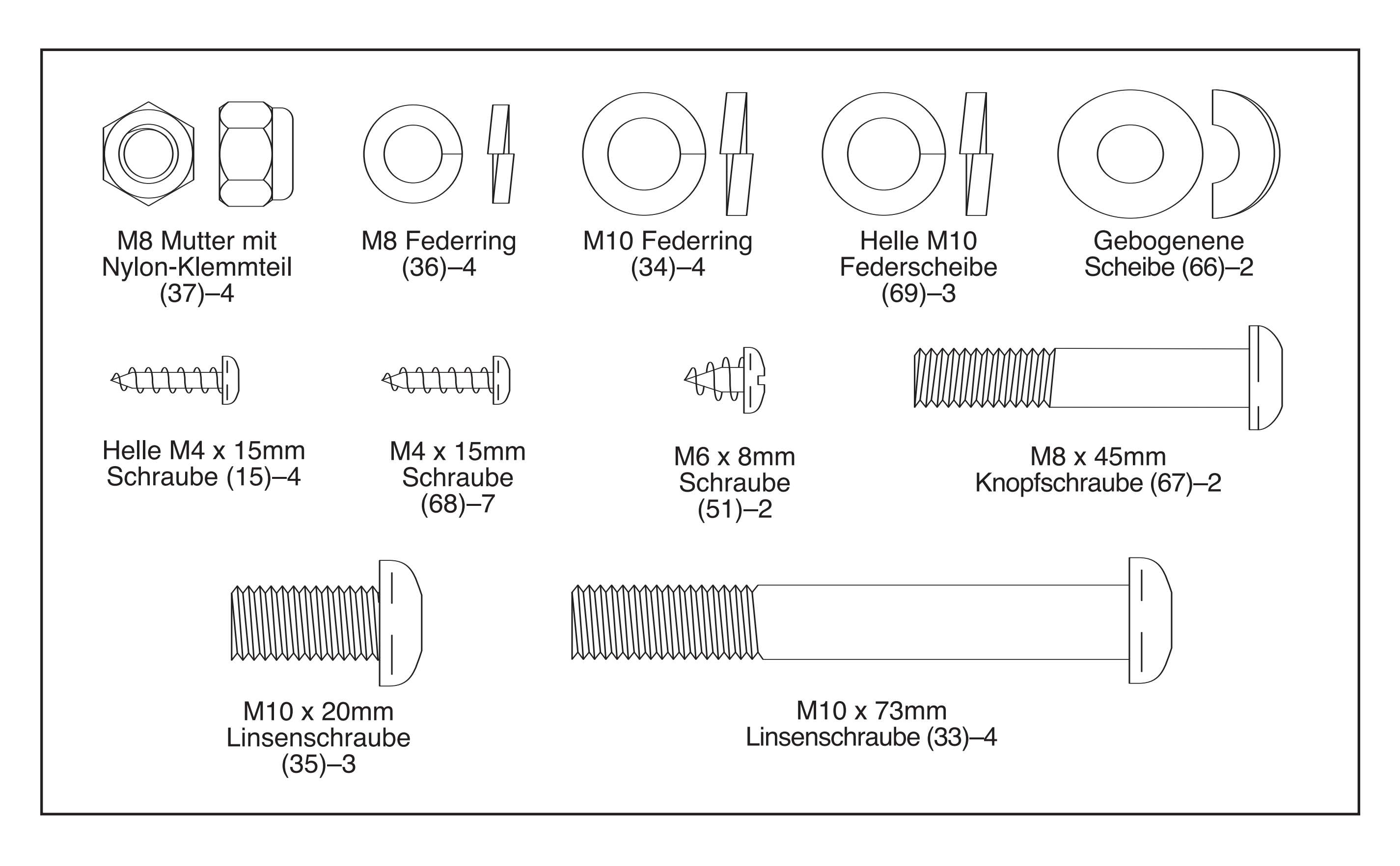


MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Heimfahrrads auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

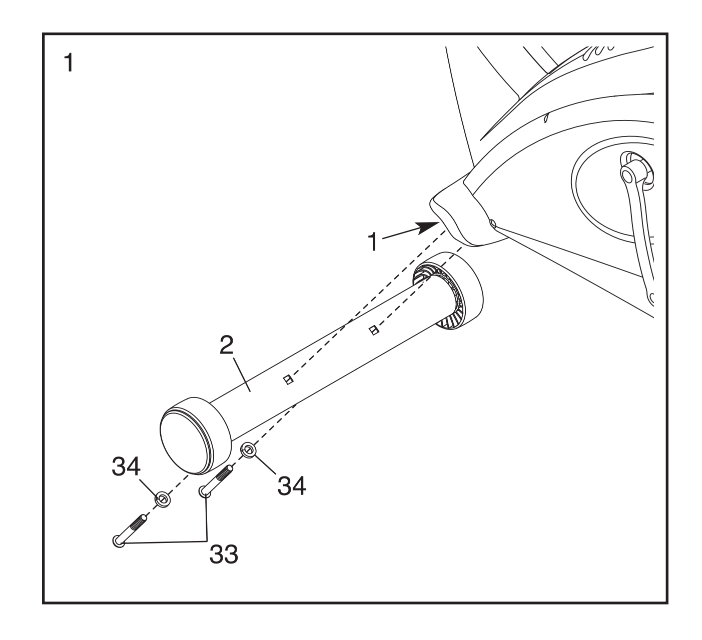
Für die Montage werden die inbegriffenen Werkzeuge und Ihr eigener verstellbarer Schraubenschlüssel , und eine Kreuzschraubenzieher .

Benutzen Sie die unten stehende Teilzeichnung, um die kleinen Teile, die in der Montage benutzt werden, zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Einige kleine Teile sind eventuell schon für den Transport angebracht. Falls ein Teil nicht im Teilebeutel ist, sehen Sie nach, ob es schon befestigt ist.**

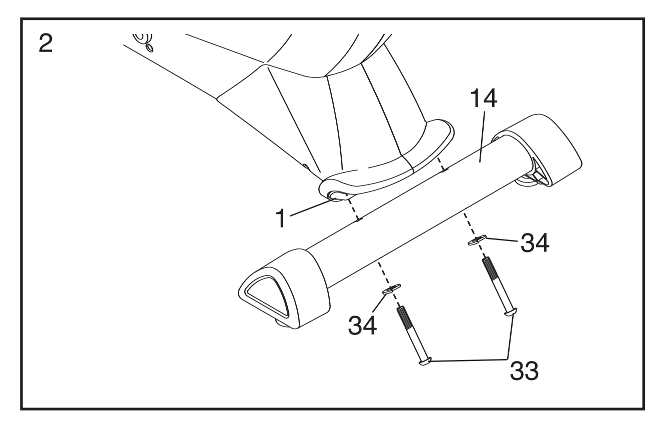


1. **Um die Montage zu vereinfachen, lesen Sie bitte zuerst die Information auf Seite 5.**

Während eine zweite Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hochhält, befestigen Sie die vordere Stützstange (2) mit zwei M10 x 73mm Linsenschrauben (33) und zwei M10 Federringen (34) am Rahmen.



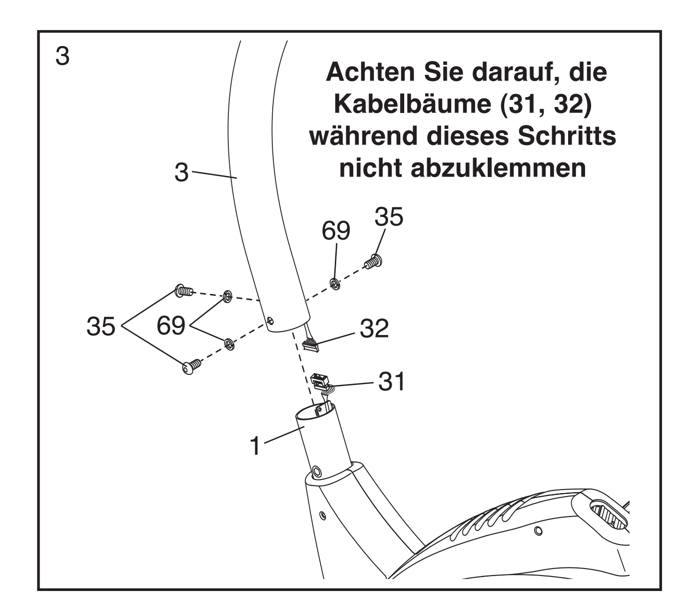
2. Während eine andere Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hochhält, befestigen Sie die hintere Stützstange (14) mit zwei M10 x 73mm Linsenschrauben (33) am Rahmen und zwei M10 Federringen (34).



3. Während eine andere Person den Pfosten (3) nahe an den Rahmen (1) hält, wie abgebildet, verbinden Sie das obere Kabelbaum (32) mit dem unteren Kabelbaum (31).

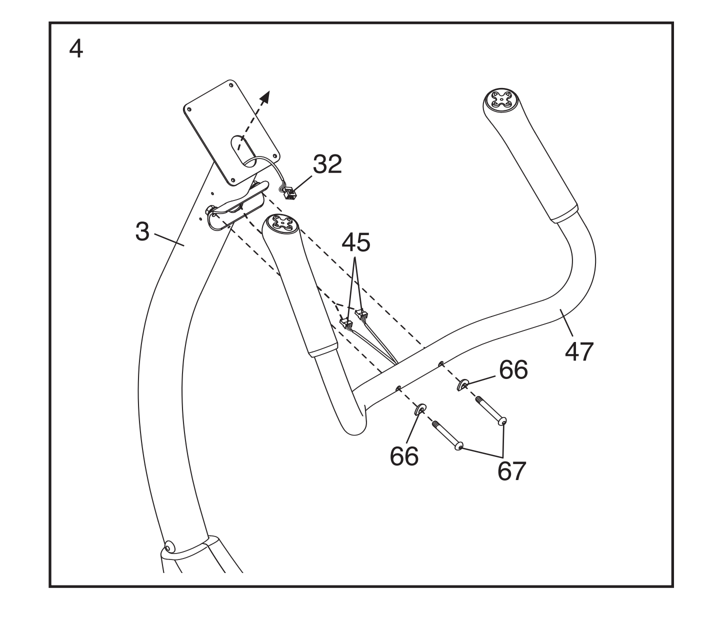
Ziehen Sie vorsichtig am oberen Ende des oberen Kabelbaums (32), um jegliche Schlaffheit zu beseitigen, und schieben Sie den Pfosten (3) auf den Rahmen (1).

Tipp: Achten Sie darauf, die Kabelbäume (31, 32) während dieses Schritts nicht abzuklemmen. Befestigen Sie den Pfosten (3) mit drei M10 x 20mm Linsenschrauben (35) und drei hellen M10 Federringen (69).

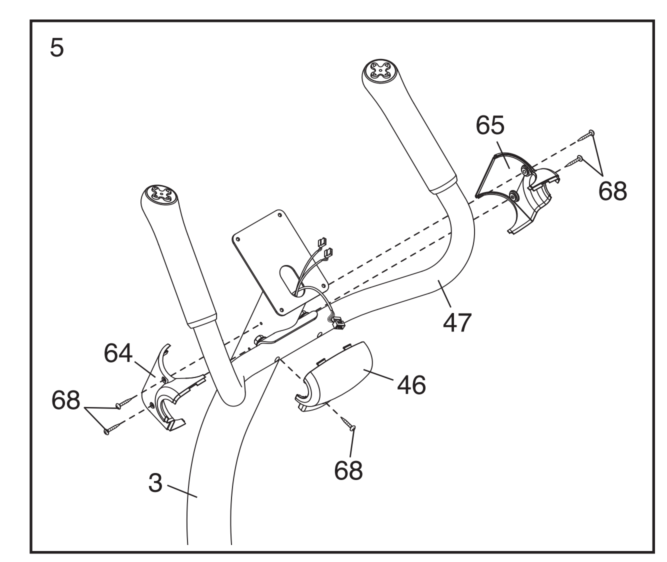


4. Richten Sie die Haltestange (47) so aus, wie angegeben. Während eine andere Person die Haltestange an den Pfosten (3) hinhält, schieben Sie die Gamedrähte (45) vorne in den Pfosten hinein, ziehen Sie sie dann nach oben und oben aus dem Pfosten heraus. **Tipp: Verwenden Sie ein Gummiband oder ein Klebeband, um ein Hineinrutschen der Gamedrähte und des oberen Kabelbaums (32) in den Pfosten zu verhindern.**

   Befestigen Sie die Haltestange (47) mit zwei M8 x 45mm Linsenschrauben (67) und zwei gebogenen Unterlegscheiben (66) am Pfosten (3).

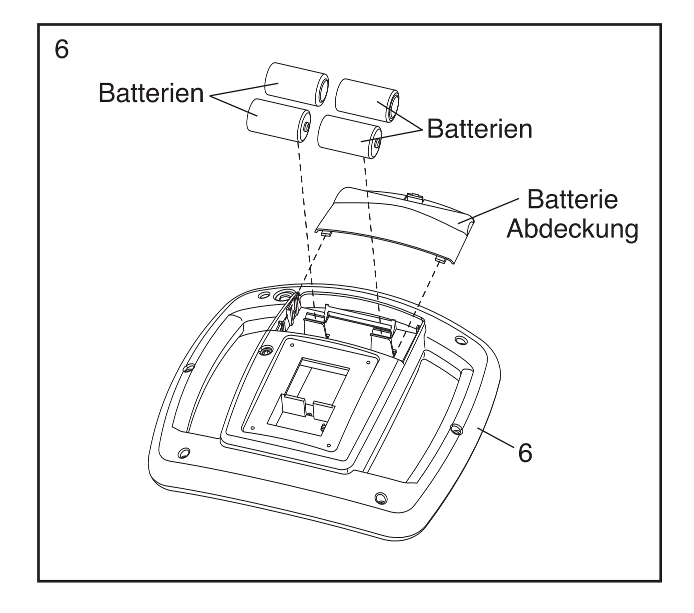


5. Befestigen Sie die linke und die rechte Haltestangenabdeckung (64, 65) und die hintere Haltestangenabdeckung (46) um den Pfosten (3) herum und die Haltestange (47) mit fünf M4 x 15mm Schrauben (68).



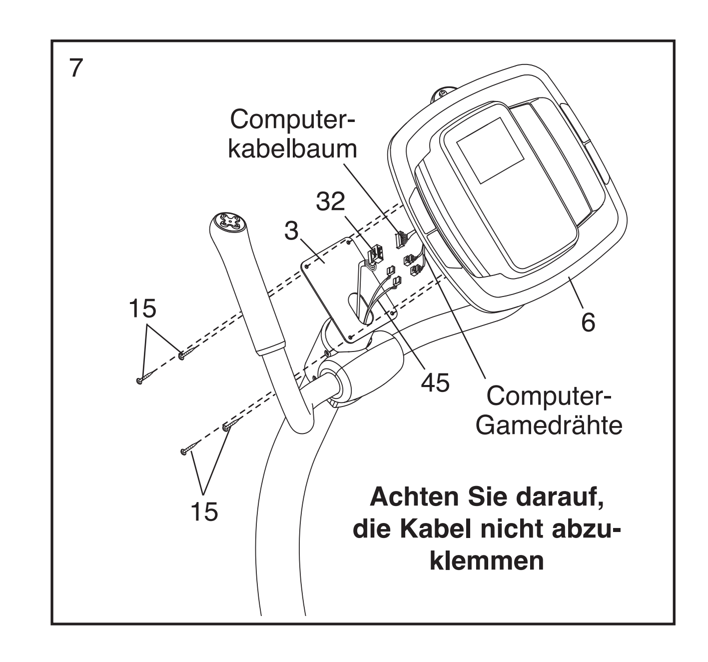
6. Der Computer (6) läuft auch mit vier D-Batterien; alkalische Batterien werden empfohlen. Drücken Sie auf die Klappe des Batteriedeckels und entfernen Sie ihn. Dann legen Sie vier Batterien ins Batteriefach ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterien zeichnungsgemäß im Batteriengehäuse ausgerichtet sind.** Schließen Sie wieder die Batteriendeckung.

   Anmerkung: Der Computer (6) funktioniert auch mit einem Stromkabel anstatt mit Batterien. **Um ein Stromkabel zu kaufen, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Man steckt dann ein Ende des Stromkabels in den Stecker am Computer und das andere Ende des Stromkabels in einen dafür vorgesehenen und nach allen Lokalvorschriften installierten Stecker.

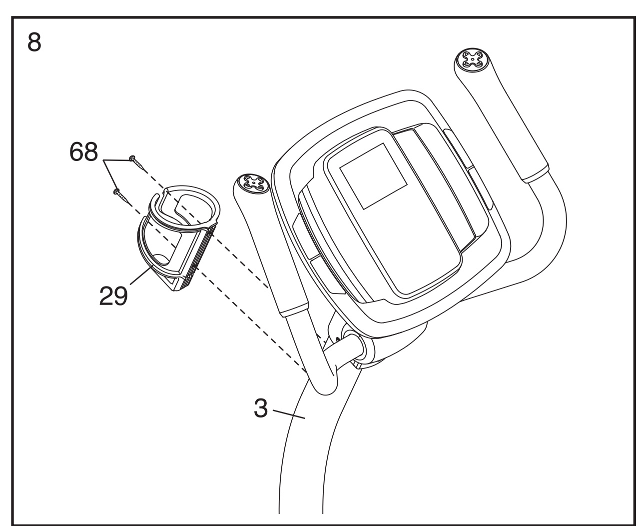


7. Lassen Sie eine zweite Person den Computer (6) an den Pfosten (3) halten, verbinden Sie den Kabelbaum des Computers mit dem oberen Kabelbaum (32). Stecken Sie nun den Computer-Gamedraht, der mit einem Anhänger markiert ist, mit dem Gamedraht (45) zusammen. Stecken Sie dann den anderen Computer-Gamedraht mit dem anderen Gamedraht zusammen.

   Tipp: Achten Sie darauf, die Drähte in diesem Schritt nicht abzuklemmen. Schieben Sie überflüssige Drähte von oben nach unten in den Pfosten (3) hinein. Befestigen Sie den Computer (6) mit vier hellen M4 x 15mm Schrauben (15) am Pfosten.

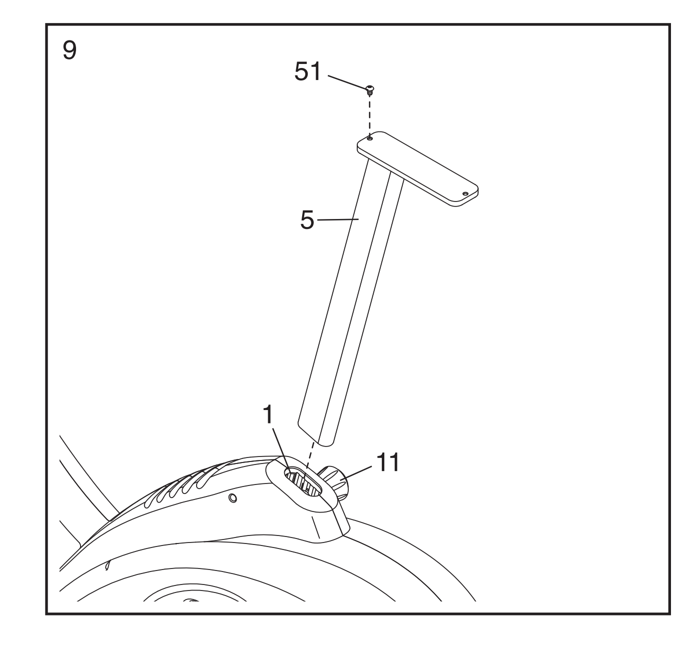


8. Befestigen Sie den Wasserflaschenhalter (29) mit zwei M4 x 15mm Schrauben (68) am Pfosten (3).



9. Richten Sie die Sitzstange (5) so aus, wie hier angezeigt. Ziehen Sie den Verstellknopf (11) von der Stange weg und setzen Sie die Sitzstange in den Rahmen (1) ein. Bewegen Sie den Sitzpfosten auf und ab, bis er sich in der gewünschten Position befindet; lassen Sie den Verstellknopf dann los, sodass er in einem der Einstelllöcher an der Sitzstange einschnappt. **Vergewissern Sie sich, dass der Verstell-knopf tatsächlich in einem der Einstelllöcher eingeschnappt ist.**

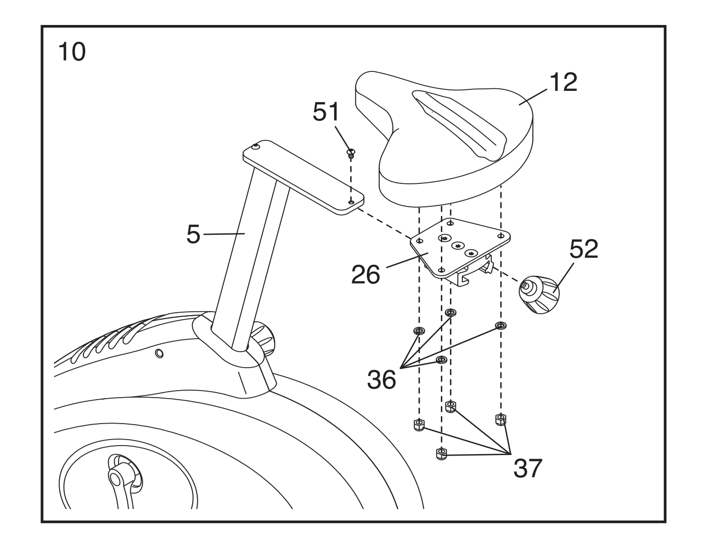
   Befestigen Sie eine M6 x 8mm Schraube (51) an der anderen Sitzstange (5).



10. Richten Sie den Sitz (12) und die Sitzhalterung (26) so aus, wie hier angezeigt. Befestigen Sie den Sitz mit vier M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (37) und vier M8 Federringen (36) an der Sitzhalterung. **Anmerkung: Sattelhalterung, Federringe sind möglicherweise schon an der Unterseite des Sattels befestigt.**

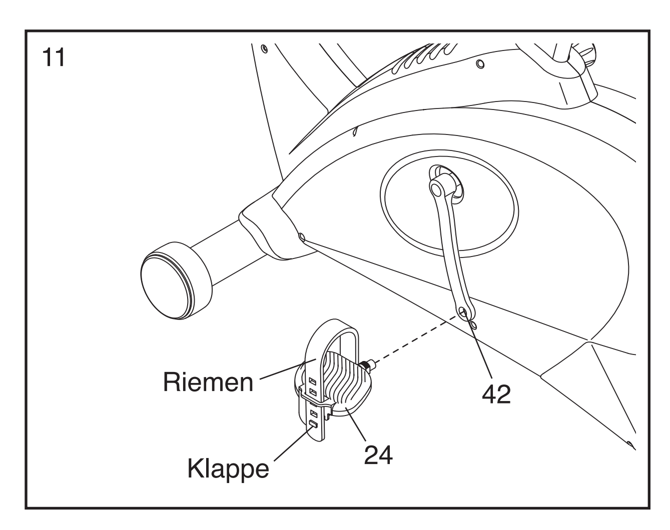
    Setzen Sie die Sitzhalterung (26) auf der Sitzstange (5) auf und bewegen Sie die Sitzhalterung nach vorne und nach hinten, bis sie sich in der gewünschten Position befindet. Ziehen Sie dann den Sitzknopf (52) an der Sitzhalterung fest.

    Befestigen Sie eine M6 x 8mm Schraube (51) an der vorderen Sitzstange (5).



11. Suchen Sie das linke Pedal (24). Zur Identifikation ist es mit einem „L” versehen. Mit einem verstellbaren Schraubenschlüssel **drehen** Sie das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn in den linken Kurbelarm (42) fest. Drehen Sie das rechte Pedal (nicht abgebildet) im Uhrzeigersinn in den rechten Kurbelarm (nicht abgebildet). **WICHTIG: Ziehen Sie beide Pedale so fest wie möglich an. Nach einer wochenlangen Benutzung des Heimfahrrades ziehen Sie die Pedale unbedingt nach. Um die Pedale in Bestleistung zu erhalten, müssen sie hin und wieder nachgezogen werden.**

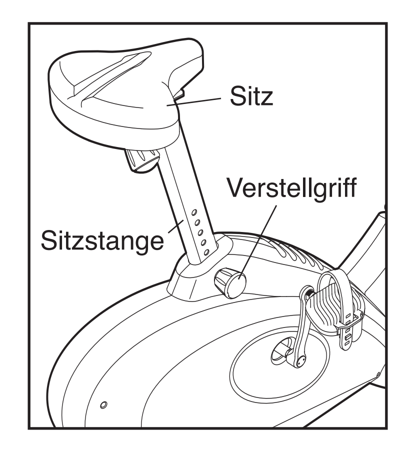
    Stellen Sie den Riemen am linken Pedal (24) auf die gewünschte Position ein und drücken Sie das Ende des Riemens auf den Vorsprung auf der Seite des linken Pedals. Stellen Sie den Riemen am rechten Pedal (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise ein.



12. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Heimfahrrad benutzen.**
    Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Um Ihren Boden vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Heimfahrrad.

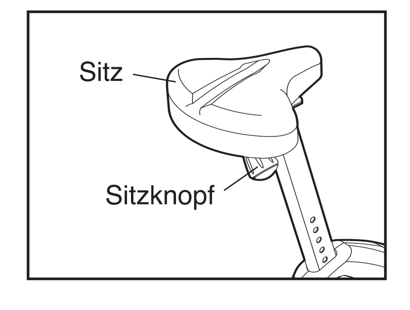
BENUTZUNG DES HEIMFAHRRADS

HÖHENEINSTELLUNG DES SATTELS



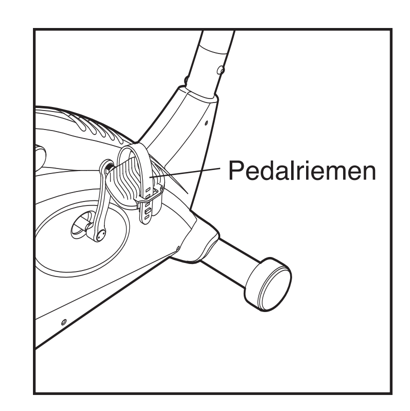
Für ein effektives Training sollte der Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden. Um den Sattel einzustellen dreht man zuerst den verstellgriff mehrmals gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lockern. Ziehen Sie dann den Sattelstangen-knopf nach außen, schieben Sie die Sattelstange nach oben oder nach unten in die gewünschte Position und lassen Sie den Sattelstangenknopf wieder los. **Bewegen Sie die Sattelstange leicht nach oben oder unten, um sicherzugehen, dass der Sattelstangenknopf in einem der Löcher an der Sattelstange eingerastet ist.** Ziehen Sie den Knopf dann im Uhrzeigersinn fest.

SATTELEINSTELLUNG IN HORIZONTALER POSITION



Um die horizontale Position des Sattels zu verstellen, lockert man erst den Sitzknopf ein paar Umdrehungen. Dann bewegt man den Sattel in die gewünschte Position nach vorne oder nach hinten und zieht den Knopf wieder fest.

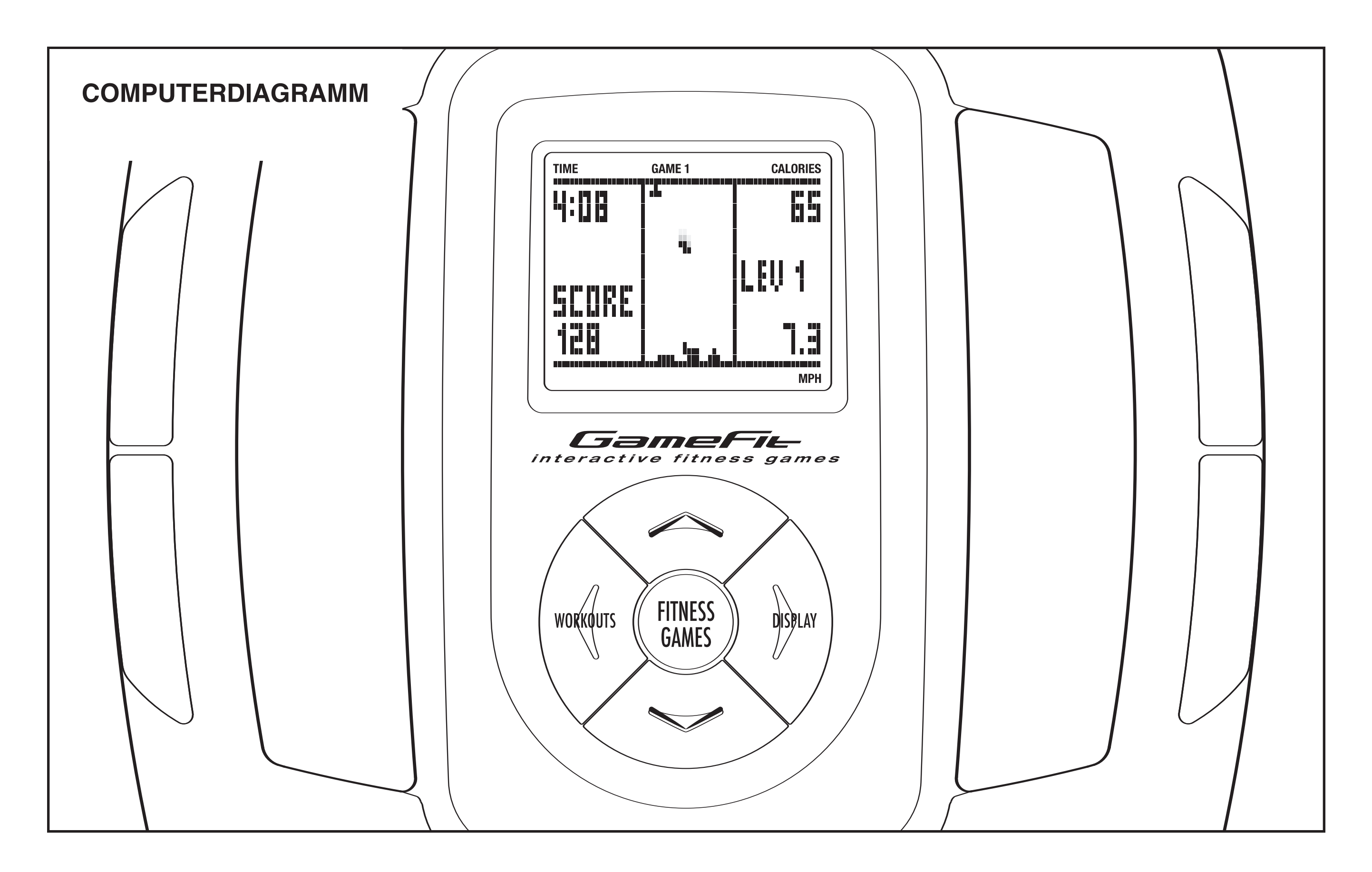
DIE PEDALRIEMEN VERSTELLEN



Um die Pedalriemen zu verstellen, ziehen Sie zuerst die Riemen von den Haltestücken an den Pedalen ab. Verstellen Sie die Riemen zur gewünschten Position und drücken Sie die Enden der Riemen wieder auf die Haltestücke.

DAS HEIMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Wenn das Heimfahrrad während Gebrauch leicht rüttelt, drehen Sie eines oder beide der Ausgleichfüße unter der vorderen Stützstange.



DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Der moderne Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihr Training angenehmer und effektiver zu gestalten. Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand des Heimfahrrads mit dem Druck einer Taste verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriff-Pulssensor.

Smart-Workouts

Der Computer bietet zehn Smart-Workouts an. Jedes Programm verändert automatisch den Widerstand der Pedale und fordert Sie dazu auf, das Tempo zu verändern, wobei Sie durch ein wirksames Workout geführt werden. Man kann auch den Intensitätsgrad eines Smart-Workouts verändern.

Interaktive Spiele

Außerdem bietet der Computer zwei motivierende, interaktive Spiele an. Mithilfe der Dual Game Controllers können Sie das anstrengende Fettblocker-Game (Fat Blocker™) oder das schnelle Kalorienzerstörer-Game (Calorie Destroyer™) während des Workouts spielen—je mehr Sie sich anstrengen, umso größer wird Ihr Vorteil bei diesen Spielen sein! Der Computer speichert die vier höchsten Bewertungen pro Spiel—dabei können Sie gegen andere Leute im Wettbewerb antreten oder Ihre eigene Höchstleistung überbieten.

Um den manuellen Modus des Computers zu benutzen, siehe Seite 12. **Zur Verwendung eines Smart-workout,** siehe Seite 13. **Zur Verwendung des Fettblocke-Game,** siehe Seite 15. **Zur Verwendung des Kalorienzerstörer-Game,** siehe Seite 16.

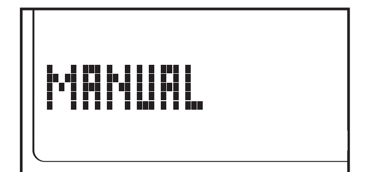
BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

Anmerkung: Sollte sich auf der Oberfläche des Computers eine durchsichtige Plastikfolie befinden, entfernen Sie diese.

1. **Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste, um den Computer einzuschalten.**

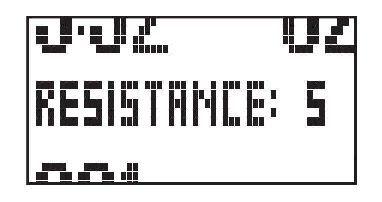
   Einen Moment danach wird das Display aufleuchten.

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**

   Jedesmal wenn man den Computer einschaltet, ist der manuelle Modus gewählt. Wenn Sie ein Workout gewählt haben, können Sie den manuellen Modus wählen, indem Sie die Workouts-Taste mehrmals drücken, bis das Wort MANUAL in der linken, unteren Ecke des Displays erscheint.

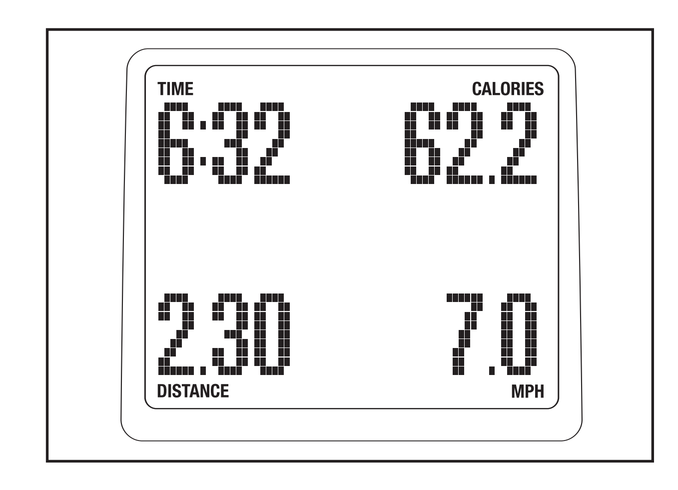
3. **Verändern Sie auf Wunsch den Widerstand der Pedale.**

   Während Sie die Pedale bewegen, können Sie den Widerstand der Pedale ändern, indem Sie die Zunahme- und Abnahme-Tasten drücken. Anmerkung: Nachdem man eine Taste gedrückt hat, dauert es einen Moment, bevor sich das Gerät auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellt.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.**

   Die linke, obere Ecke der Anzeige gibt die vergangene Zeit [TIME] an. Anmerkung: Wenn ein workout - gewählt ist, zeigt das Display nicht die bereits abgelaufene Zeit, sondern die noch verbleibende Zeit bis zum Ende des Programms an.



In der unteren linken Ecke des Displays wird die Strecke [DISTANCE], die Sie bereits zurückgelegt haben in Meilen oder Kilometern.

Die rechte, obere Ecke der Anzeige gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien [CALORIES] an. Die rechte, obere Ecke der Anzeige gibt auch Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Handgriffpulssensor verwenden (siehe Schritt 5 auf Seite 13).

Die rechte, untere Ecke der Anzeige gibt das Tempo in Meilen [MPH] oder Kilometern pro Stunde [KPH] an.

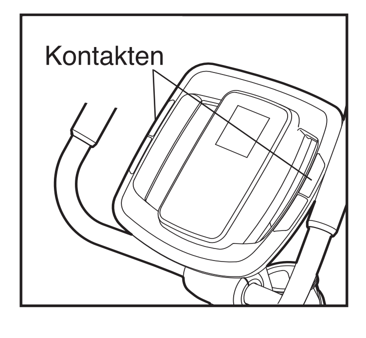
Die Mitte der Anzeige gibt für ein paar Sekunden die Widerstandseinstellung [RESISTANCE] der Pedale an und zwar jedes Mal, wenn sich diese verändert.

Man kann verschiedene Informationen auch vergrößert sehen. Drücken Sie die Taste mehrmals, um Zeit und Distanz, Zeit und Kalorien oder Zeit und tempo zu sehen. Drücken Sie die “Display”-Taste nochmals, um dann wieder alle Informationen auf einmal zu sehen.

Der Computer bietet drei verschiedene Möglichkeiten zur Einstellung des Hintergrundlichts. Bei der „On”-Einstellung bleibt das Hintergrundlicht die ganze Zeit eingeschaltet. Um Batterien zu sparen, ist das Hintergrundlicht bei der „Auto”-Einstellung nur beim Treten eingeschaltet. Bei „Off” schaltet sich das Hintergrund-licht aus. Um eine der Hintergrundlichtvarianten zu wählen, halten Sie die [WORKOUTS]-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt, bis das Wort *BACKLIGHT* am Display erscheint. Drücken Sie dann die Auf-Taste, um die gewünschte Hintergrundlichtvariante zu wählen. Drücken Sie dann die Workouts-Taste, um Ihre Wahl zu speichern.

Der Computer kann Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder in Kilometern angeben. Die Buchstaben mph oder km/h werden am Display erscheinen, um anzugeben, welche Maßeinheit gewählt worden ist. Um die Maßeinheit zu verändern, halten Sie die Workouts-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt, bis das Wort ENGLISH [für Meilen] oder *METRIC* [für Kilometer] am Display erscheint. Drücken Sie dann die Ab-Taste, um die gewünschte Maßeinheit zu wählen. Drücken Sie dann die Workouts-Taste, um Ihre Wahl zu speichern.

5. **Herzfrequenz auf Wunsch messen.**



Falls sich eine dünne Plastik-folie auf den Metallkontakten des Handgriff-Pulssensors befindet, entfernen Sie diese. Zum Messen Ihrer Herzfrequenz geben Sie die Handflächen auf die Metallkontakte des Handgriff-Pulssensors. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**

Wenn Ihr Puls entdeckt wird, dann erscheinen erst ein, zwei oder drei Querstriche und dann die Herzfrequenz im unteren Sichtfeld. Für genaueste Herzfrequenzmessung lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen. Anmerkung: Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor fortlaufend festhalten, zeigt die Anzeige Ihre Herzfrequenz für bis zu 30 Sekunden lang an.

Wenn Ihre Herzfrequenz nicht aufleuchtet, achten Sie darauf, dass Ihre Hände in der angegebenen Position auf den Sensoren liegen. Bewegen Sie Ihre Hände möglichst wenig und umklammern Sie die Kontakte nicht zu fest. Zur Wartung soll man die Metallkontakte mit einem weichen Tuch reinigen; **verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien, um die Kontakte zu reinigen.**

6. **Wenn man mit dem Training aufhört, stellt sich der Ventilator von selbst ab.**

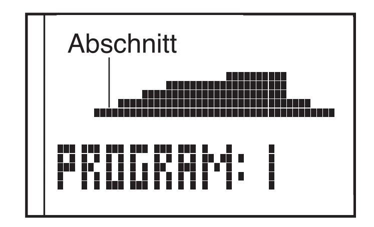
Wenn die Pedale für einige Sekunden nicht bewegt werden, der erklingt ein Ton und der Computer wechselt in den Pause-Modus. Wenn die Pedale für einige Minuten nicht bewegt werden, schaltet sich der Computer aus und das Display wird auf die ursprünglichen Einstellungen zurückspringen.

BENUTZUNG EINES SMART-WORKOUT

1. **Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste, um den Computer einzuschalten.**

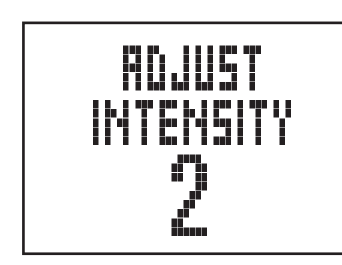
Einen Moment danach wird das Display aufleuchten.

2. **Wählen Sie ein Smart-Workout.**



Um eine der zehn Smart-Workouts zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die [WORKOUTS]-Taste, bis PROGRAM 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, oder 10 am Display erscheint. Die Länge des Workouts und ein Querschnitt der Widerstandseinstellungen wird ebenfalls am Display erscheinen.

3. **Verstellen Sie auf Wunsch den Intensitätsgrad.**



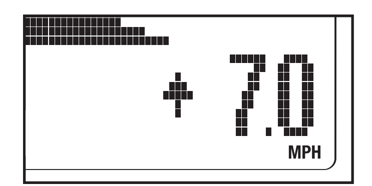
Einige Sekunden nachdem man ein Smart-Workout gewählt hat, erscheinen die Worte *ADJUST INTENSITY* am Display. Benutzen Sie die Auf- oder Ab-Tasten zur Veränderung des allgemeinen Intensitätsgrads des Workouts. Daraufhin erhöhen oder vermindern sich die Widerstandsgrade aller Abschnitte des Workouts proportionell.

4. **Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.**

Jedes Programm ist in 20 oder 30 ein-minuten-lange Abschnitte eingeteilt. Eine Widerstandsstufe und ein Zieltempo sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Widerstand-seinstellung und/oder das gleiche Zieltempo kann für mehrere aufeinanderfolgende Abschnitte vorprogrammiert sein.

Die Widerstandseinstellung und die Zieleinstellung für die Umdrehungen pro Minute für den ersten Abschnitt wird für ein paar Sekunden in der Mitte der Anzeige erscheinen. Die Widerstandseinstellung wird danach durch die Höhe der blinkenden Spalte im Display-Profil angezeigt. Die Widerstandseinstellungen für die nachfolgenden Abschnitte wird durch die Höhe der Spalten rechts von der blinkenden Spalte angegeben.

Wenn man den ersten Abschnitt vollendet hat, bewegen sich alle Widerstandseinstellungen um eine Spalte nach links. Die Widerstandseinstellung für den zweiten Abschnitt erscheint jetzt in der blinkenden Spalte für den laufenden Abschnitt, und der Widerstand des Ellipsentrainers wechselt entsprechend zu dieser Widerstandseinstellung.



Während des Trainings werden Sie dazu aufgefordert, in jedem Abschnitt das Tempo nahe der Zieleinstellung für die Umdrehungen pro Minue zu halten. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach oben deutet, dann soll man sein Tempo erhöhen. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach unten deutet, dann soll man sein Tempo verlangsamen. Wenn kein Pfeil in der Anzeige erscheint, dann soll man sein Tempo beibehalten.

WICHTIG: Die Zieltempo-Einstellungen dienen Ihrer Motivation. Ihr tatsächliches Tempo kann unter der Zieleinstellung für das Tempo liegen. Achten Sie darauf, dass Sie mit einem Tempo trainieren, dass Ihnen angenehm ist.

Wenn der Widerstand des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung manuell verändern, indem man die “Auf”- oder “Ab”-Tasten betätigt. **WICHTIG: Wenn der laufende Abschnitt eines Programms zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf die Widerstandseinstellung des nächsten Abschnitts ein.**

Das Workout geht auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Man kann das Workout jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, die Pedale zu bewegen. Ein Klang ertönt und die Zeit blinkt am Display. Um das Workout weiterzuführen, bewegt man einfach wieder die Pedale.

5. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 12.

6. **Herzfrequenz auf Wunsch messen.**

   Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 13.

7. **Wenn man mit dem Training aufhört, stellt sich der Computer von selbst ab.**

   Sehen Sie Schritt 6 auf 13.

WIE MAN DAS FETTBLOCKER-GAME SPIELT

Zum Spielen des Fettblocker-Games muss man über schnelles Denken und schnelle Reflexe verfügen. Zusätzlich zu den Tasten am Computer verwendet man auch die Controllers mit den vier Knöpfen an den Haltestangen, um das Game zu spielen. Folgen Sie der Beschreibung unten, um das Fettblocker-Game zu spielen.

1. **Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste, um den Computer einzu schalten.**

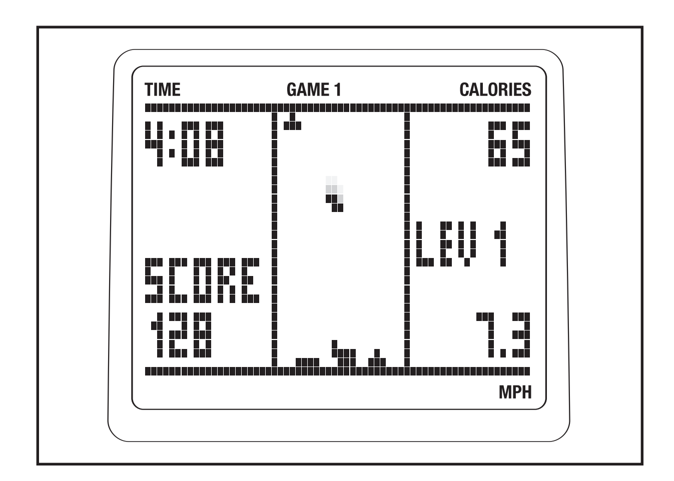
   Einen Moment danach wird das Display aufleuchten.

2. **Auswählen des Fettblocker-Games.**

   Um das FETTBLOCKER-GAME zu wählen, drückt man mehrmals die Taste [Fitness Games] bis die Worte *FAT BLOCKER* oben am Display erscheinen.

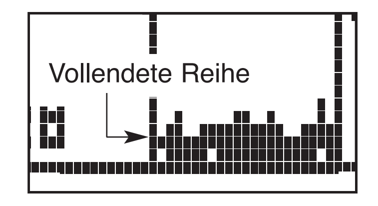
3. **Drücken Sie irgendeine Taste an einem der Controllers, um mit dem Spiel zu beginnen.**

   Am Anfang des Fettblocker-Games erscheint in der Mitte des Displays eine Spielfläche.



   Ein Block, der aus vier oder fünf schwarzen Quadraten besteht, wird sich langsam nach unten bewegen, bis er den unteren Teil der Spielfläche erreicht. Ein zweiter Block wird dann die Reise nach unten beginnen. Es gibt Blocks von acht verschiedenen Formen. Während des Fallens eines Blocks kann man ihn nach links oder rechts bewegen, indem man die linken und rechten Tasten des linken Controllers benutzt. Außerdem kann man die Blocks gegen den Uhrzeigersinn oder im Uhrzeigersinn drehen, indem man die linken und rechten Tasten des rechten Controllers benutzt. Nachdem man einen Block in die gewünschte Position gebracht hat und ihn gedreht hat, kann man seine Geschwindigkeit zum Erreichen des unteren Teils der Spielfläche beschleunigen, indem man die Ab-Taste eines der Controllers betätigt.

   Das Ziel dieses Spiel ist es, die Blocks so zu maneuvrieren,dass sie eine Reihe schwarzer Quadrate entlang der ganzen Spielfläche ergeben. Jedes Mal, wenn man eine Reihe schwarzer Quadrate vollendet, verschwindet die Reihe und alle Blocks, die sich darüber befinden, rutschen eine Reihe nach unten.



   Während des Spiels werden die Blocks immer schneller nach unten fallen. Ihr Tempo wird dabei die Geschwindigkeit der Blocks beinflussen: je schneller Sie die Pedale bewegen, umso langsamer fallen die Blocks. Dadurch gewinnt man mehr Zeit, die Blocks richtig zu positionieren und zu drehen. Das Game geht solange weiter, bis ein Teil eines Blocks den oberen Teil der Spielfläche erreicht.

   Wenn das Spiel zu Ende ist, zeigt das Display Ihren Endstand und Ihre Fertigkeitsstufe an, die Sie erreicht haben. Das Display gibt dann die vier besten Stände an seit dem letzten Neueinstellen der Endstände. Auf Wunsch kann man die rechte Taste auf einem der Controllers niedergedrückt halten, um die Endstände neu einzustellen. Anmerkung: Wenn Ihr Endstand einer der vier höchsten ist, dann wird das Display Sie dazu auffordern, Ihren Namen, aus drei Buchstaben oder Zahlen bestehend, einzutragen. Wenn die Linie unterhalb der ersten Stelle blinkt, drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste eines der Controllers, um den gewünschten Buchstaben oder eine Zahl zu wählen. Drücken Sie dann die rechte Taste auf einem der Controllers und wählen Sie einen anderen Buchstaben oder eine andere Zahl. Wiederholen Sie diesen Vorgang und wählen Sie einen dritten Buchstaben oder eine Zahl. Drücken Sie dann nochmals die rechte Taste auf einem der Controllers. Das Display gibt dann die vier höchsten Endstände an seit der letzten Neueinstellung.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.**

   Während man trainiert und das Fettblocker-Game spielt, zeigen die Ecken des Displays die vergangene Zeit, die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien und das Tempo an. Außerdem gibt das Display Ihren laufenden Stand an und die Fertigkeitsstufe, die Sie erreicht haben.

   Um das Spiel anzuhalten, drücken Sie die [DISPLAY]-Taste. Um das Spiel wieder aufzunehmen, drücken Sie mehrmals die Display-Taste, bis die Worte *FAT BLOCKER* oben am Display erscheinen und drücken Sie dann irgendeine Taste an einem der Controllers.

5. **Wenn man mit dem Training aufhört, stellt sich der Computer von selbst ab.**

   Sehen Sie Schritt 6 auf 13.

WIE MAN DAS KALORIENZERSTÖRER-GAME SPIELT

Das Kalorienzerstörer-Game ist ein rasantes Spiel, bei dem man gegen Laser-werfende, außerirdische Streitmächte antritt. Zusätzlich zu den Tasten am Computer verwendet man auch die Controllers mit den vier Knöpfen an den Haltestangen, um das Game zu spielen. Folgen Sie der Beschreibung unten, um das Kalorienzerstörer-Game zu spielen.

1. **Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste, um den Computer einzuschalten.**

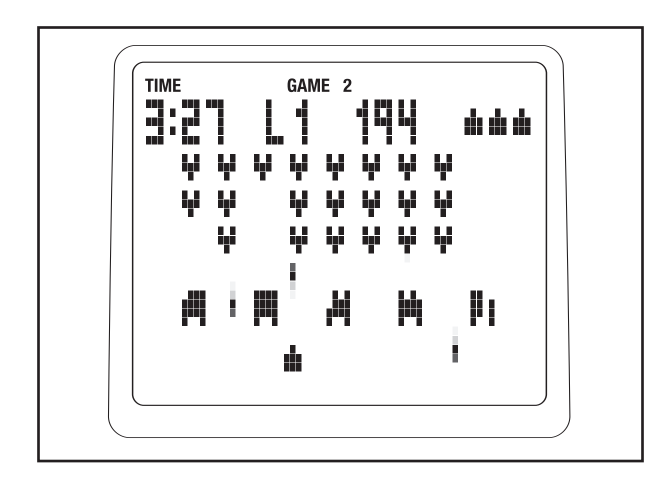
   Einen Moment danach wird das Display aufleuchten.

2. **Auswählen des Kalorienzerstörer-Games.**

   Um das Kalorienzerstörer-Game zu wählen, drücken Sie die Taste [FITNESS GAMES] mehrmals bis das Wort *DESTROYER* oben am Display erscheint.

3. **Drücken Sie irgendeine Taste an einem der Controllers, um das Spiel zu beginnen.**

   Wenn Sie das Kalorienzerstörer-Game starten, erscheint in der Mitte des Displays ein Spielfeld. Drei Reihen Flugzeuge beginnen, im oberen Teil des Spielfelds hin und her zu fliegen und gelegtlich ihre Laser abzufeuern. Jedes Mal, wenn die Flugzeuge den rechten oder linken Spielfeldrand erreicht haben, kehren Sie um und bewegen sich nach unten.



   Zwischen den Kämpfern und dem Laserblaster befinden sich fünf Schutzschilder. Man kann den Laserblaster hinter einem Schild verstecken. Aber jedes Mal, wenn das Schild von einem Laser getroffen wird, löst sich ein Teil davon in Luft auf.

   Zwischen den Flugzeugen und dem Laserblaster befinden sich fünf Schutzschilde. Sie können den Laserblaster unter einem Schutzschild verstecken. Jedoch wird jedes Mal, wenn ein Schild von einem Laser getroffen wird, ein Stück davon zerstört.

   Das Ziel des Spiel ist es zu verhindern, dass der Laserblaster getroffen wird und dass die Flugzeuge auf dem unteren Spielfeldrand landen. Wenn der Laserblaster getroffen wird, ist er funktionsunfähig und ein neuer Laserblaster erscheint an dessen Stelle. Insgesamt stehen vier Laserblaster zur Verfügung. Wenn Sie das gesamte Geschwader vernichtet haben, erscheint ein neues.

   Im Laufe des Spiels werden die Flugzeuge immer schneller. Das Spiel geht so lange weiter, bis alle vier Laserblaster funktionsunfähig sind oder bis ein Flugzeug auf dem unteren Spielfeldrand landet.

   Wenn das Spiel zu Ende ist, zeigt das Display Ihren Endstand und Ihre Fertigkeitsstufe an, die Sie erreicht haben. Das Display gibt dann die vier besten Stände an seit dem letzten Neueinstellen der Endstände. Auf Wunsch kann man die rechte Taste auf einem der Controllers niedergedrückt halten, um die Endstände neu einzustellen. Anmerkung: Wenn Ihr Endstand einer der vier höchsten ist, dann wird das Display Sie dazu auffordern, Ihren Namen, aus drei Buchstaben oder Zahlen bestehend, einzutragen. Wenn die Linie unterhalb der ersten Stelle blinkt, drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste an einem der Controllers, um den gewünschten Buchstaben oder eine Zahl zu wählen. Drücken Sie dann die rechte Taste auf einem der Controllers und wählen Sie einen anderen Buchstaben oder eine andere Zahl. Wiederholen Sie diesen Vorgang und wählen Sie einen dritten Buchstaben oder eine Zahl. Drücken Sie dann nochmals die rechte Taste auf einem der Controllers. Das Display gibt dann die vier höchsten Endstände an seit der letzten Neueinstellung.

4. **Verfolgen Sie mithilfe des Displays Ihren Fortschritt.**

   Während man trainiert und das Kalorienzerstörer-Game spielt, zeigt die linke obere Ecke des Displays die vergangene Zeit an. Außerdem gibt das Display Ihre Fertigkeitsstufe und den laufenden Stand an.

   Um das Spiel anzuhalten, drücken Sie die [DISPLAY]-Taste. Um das Spiel wieder aufzunehmen, drücken Sie mehrmals die Display-Taste, bis das Wort *DESTROYER* oben am Display erscheint und drücken Sie dann irgendeine Taste an einem der Controllers.

5. **Wenn man mit dem Training aufhört, stellt sich der Computer von selbst ab.**

   Sehen Sie Schritt 6 auf 13.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie alle Teile des Heimfahrrads regelmä ßig und ziehen Sie sie nach, wenn nötig. Abgenutzte Teile müssen unbedingt sofort ersetzt werden.

Um das Heimfahrrad zu putzen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milde Seife. **WICHTIG: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

PULSSENSOR-FEHLERSUCHE

Um den Pulssensor in gutem Zustand zu erhalten, müssen die Metallkontakte sauber gehalten werden. Reinigen Sie die Kontakte mit einem weichen Tuch. **Verwenden Sie dabei niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien.**

Bewegen Sie die Hände während des Benutzens des Pulssensors nicht. Zu viel Bewegung kann das Ablesen der Herzfrequenz beeinflussen. Halten Sie die Metallkon-takte nicht zu fest, da dadurch die Herzschlagwerte beeinträchtigt werden können. Um die beste Ablesung zu bekommen, warten Sie ungefähr 15 Sekunden.

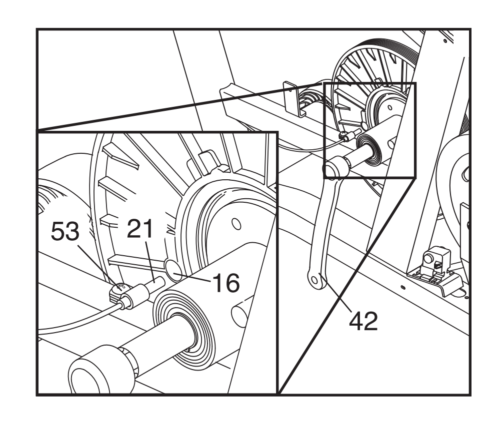
EINSTELLEN DES MEMBRANENSCHALTERS

Falls der Computer nicht die korrekte Rückinformation angibt, muss der Membranenschalter justiert werden. Um den Membranenschalter einzustellen, entfernen Sie das linke Pedal und die linke Seitenschutzplatte.

Mithilfe eines Schraubenschlüssels drehen Sie das linke Pedal im Uhrzeigersinn bis es sich entfernen lässt.

Entfernen Sie die Schrauben vom linken Seitenschutz. Anmerkung: Es gibt Schrauben von zwei verschiedenen Größen am linken Seitenschutz. **Notieren Sie sich, wo die verschiedenen Schrauben hingehören.** Ziehen Sie den linken Seitenschutz dann vorsichtig vom Heimfahrrad herunter.

Dann finden Sie den Membranenschalter (21). Drehen Sie den linken Kurbelarm (42) bis der Magnet (16) mit dem Membranenschalter übereinstimmt.



Lösen Sie die angedeutete M5 x 12mm Schraube (53), entfernen Sie sie jedoch nicht. Schieben Sie den Membranenschalter etwas näher an den Magneten heran oder etwas vom Magneten weg. Ziehen Sie die Schraube dann wieder fest. Drehen Sie den linken Kurbelarm ein bisschen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis der Computer die richtige Rückinformation liefert.

Wenn der Membranenschalter korrekt justiert ist, befestigen Sie wieder den linken Seitenschutz und das linke Pedal.

ERSETZEN DER BATTERIEN

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Die meisten Computer-Probleme sind auf entladene Batterien zurückzuführen. Um die Batterien zu ersetzen, beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 7.

DAS HEIMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Wenn das Heimfahrrad während Gebrauch leicht rüttelt, drehen Sie eines oder beide der Ausgleichfüße unter der vorderen Stützstange.

TRAININGSRICHTLINIEN

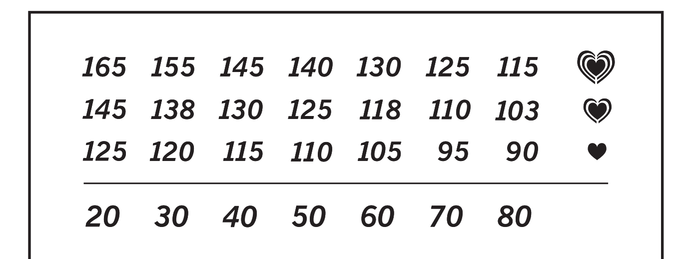
⚠ WARNUNG: Bevor man ein Sportprogramm beginnt, soll man einen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, inklusive Bewegung, können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinflussen. Der Pulssensor ist nur als Übungshilfe, welche generelle Herzfrequenztrends angibt, gedacht.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, ein Sportprogramm zu erstellen. Für detailliertere Informationen, kaufen Sie sich ein Buch von angesehenem Wert oder konsultieren Sie Ihren Arzt.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Übungsintensität. Den angemessenen Intensitätsgrad kann man mithilfe der Herzfrequenz finden. Die Tabelle unten gibt Herzfrequenzen zur Fettverbrennung und für aerobes Training an.



165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um die für Sie angemessene Herzfrequenz zu finden, suchen Sie Ihr Alter am unteren Teil der Tabelle (Alter ist auf das nächstliegende Jahrzehnt auf- oder abzurunden). Betrachten Sie dann die drei Zahlen über Ihrem Alter. Diese drei Zahlen geben Ihre “Trainingszone” an. Die unteren zwei Zahlen werden zur Fettverbrennung empfohlen; die höhere Zahl wird für aerobes Training empfohlen.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam verbrennen zu können, muss man bei einem relativ niedrigen Intensitätsgrad über einen längeren Zeitraum hin trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper leicht erreichbare Kohlehydratkalorien. Erst danach beginnt der Körper auf Fett zur Kalorienverbrennung zurückzugreifen. Wenn es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen, dann sollten Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufgeräts so einstellen, dass sich Ihre Herzfrequenzrate nahe der untersten Zahl in Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Trimmfahrrads so ein, dass sich Ihre Herzfrequenz nahe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training—Wenn es Ihr Ziel ist, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann muss ihr Training aerob sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längere Zeitabschnitte hin große Mengen von Sauerstoff verbraucht. Dadurch wird der Anspruch ans Herz, mehr Blut in die Muskeln zu pumpen, und an die Lungen, mehr Sauerstoff an das Blut abzugeben, erhöht. Für aerobes Training müssen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufgerätes so einstellen, dass sich Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen—Fangen Sie jedes Workout mit 5 bis 10 Minuten Stretching und leichten Übungen an. Ein richtiges Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation in Vorbereitung auf das Training.

Üben innerhalb der Trainingszone—Nach dem Aufwärmen intensivieren Sie Ihre Übungen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet und halten Sie ihn dort 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Puls nicht länger als 20 Minuten in der Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Workouts regelmäßig und tief—halten Sie den Atem niemals an.

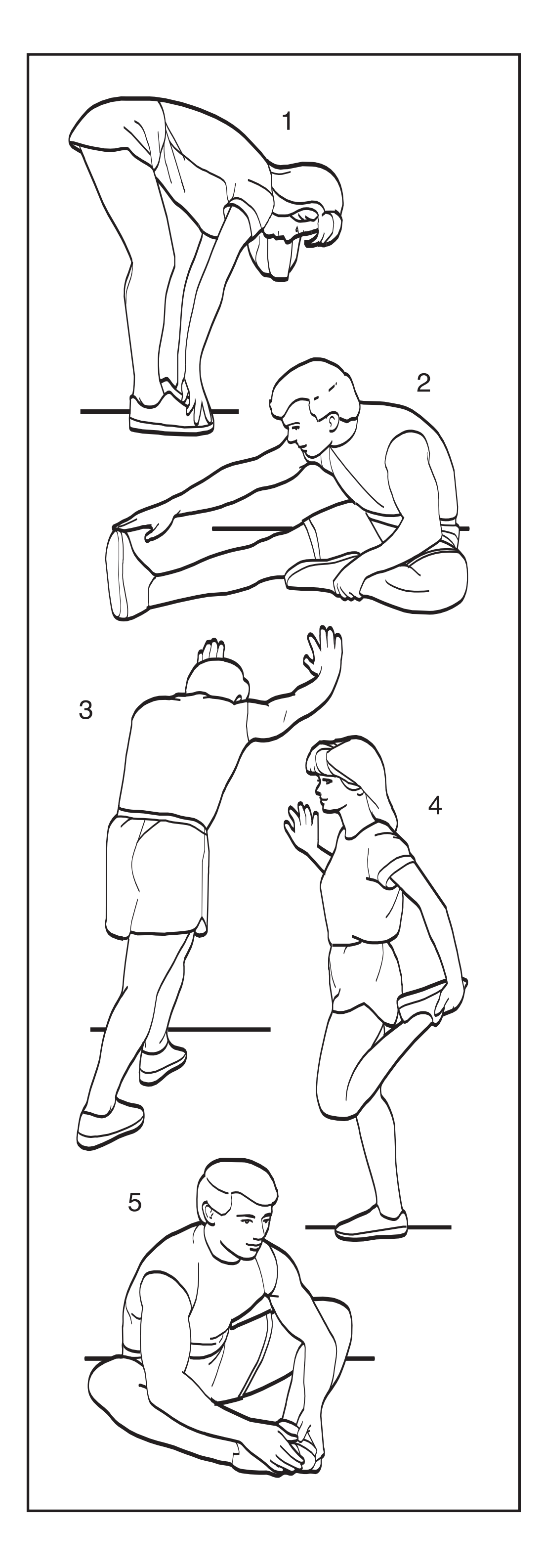
Abkühlen—Beenden Sie jedes Workout zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Stretching. Dadurch erhöhen Sie die Flexibilität der Muskeln und Sie verhindern Probleme, die nach einem Training auftauchen können.

Trainingshäufigkeit

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, trainieren Sie dreimal pro Woche, wobei zwischen den Workouts mindestens ein Tag liegen soll. Nach ein paar Monaten können Sie, wenn Sie wollen, bis zu fünf Workouts pro Woche ausführen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, Sport zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.



1. Rumpfbeugen

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. Kniesehnen-Dehnübung

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. Strecken der Waden und der Achillessehne

Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je drei mal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. Dehnübung für die vordere Oberschenkel Muskulatur

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann los lassen. Mit jedem Bein drei mal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

5. Dehnen der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.

ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

TEILELISTE—Modell-Nr. PFEVEX92407.0

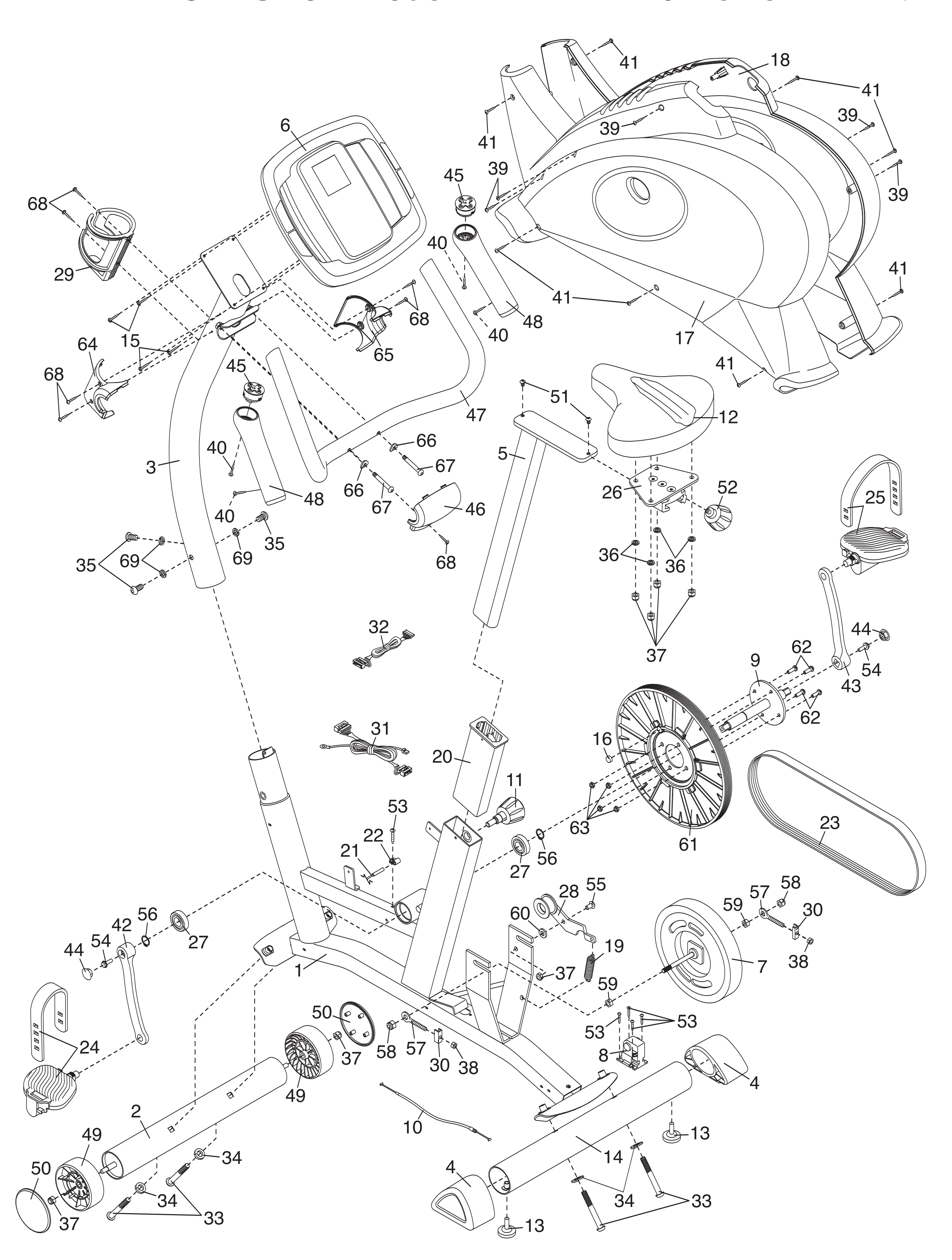
R1207A

Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen
2	1	Vordere Stützstange
3	1	Pfosten
4	2	Endkappe
5	1	Sitzstange
6	1	Computer
7	1	Wirbeltriebwerk
8	1	Widerstandsmotor
9	1	Kurbel
10	1	Widerstandskabeln
11	1	Verstellknopf
12	1	Sitz
13	2	Fuß
14	1	Hintere Stützstange
15	4	Helle M4 x 15mm Schraube
16	1	Magnet
17	1	Linke Seitenschutzplatte
18	1	Rechte Seitenschutzplatte
19	1	Feder
20	1	Buchse der Sattelstütze
21	1	Membranenschalter/-kabel
22	1	Klemme
23	1	Riemen
24	1	Linkes Pedal/-riemen
25	1	Rechtes Pedal/-riemen
26	1	Sitzhalterung
27	2	Kurbellagersatz
28	1	Spannunghalter
29	1	Wasserflaschenhalter
30	2	Klammer
31	1	Unterer Kabelbaum
32	1	Oberer Kabelbaum
33	4	M10 x 73mm Linsenschraube
34	4	M10 Federring
35	3	M10 x 20mm Linsenschraube
36	4	M8 Federring
37	7	M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil
38	2	M6 Mutter
39	5	M4 x 25mm Schraube
40	4	M4 x 12mm Schraube
41	8	M5 x 20mm Schraube
42	1	Linken Kurbelarm
43	1	Rechten Kurbelarm
44	2	Kurbelabdeckung
45	2	Controllers-Spielt/Kabel
46	1	Hintere Haltestange-Abdeckung
47	1	Haltestange
48	2	Game-Griff
49	2	Rad
50	2	Radkappe
51	2	M6 x 8mm Schraube
52	1	Sitzknopf
53	5	M5 x 12mm Schraube
54	2	5/16" x 1" Schraube mit Flansch
55	1	M8 x 20mm Schraube
56	2	Klemmring
57	2	Augenschraube
58	2	3/8" Mutter
59	2	Schwungradmutter
60	1	M8 Scheibe
61	1	Rolle
62	4	M6 x 16mm Schraube
63	4	M6 Mutter mit Nylon-Klemmteil
64	1	Linke Haltestangenabdeckung
65	1	Rechte Haltestangenabdeckung
66	2	Gebogenene Scheibe
67	2	M8 x 45mm Knopfschraube
68	7	M4 x 15mm Schraube
69	3	Helle M10 Federscheibe
*	–	Montagewerkzeug
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	Innensechskantschlüssel

Anmerkung: Beziehen Sie sich auf die Rückseite dieser Anleitung, um eine Ersatzteilbestellung zu unternehmen.
*Änderung vorbehalten.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. PFEVEX92407.0

R1207A



BESTELLEN VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 258710 R1207A